

# Los 7 Pecados Capitales

**SOBERBIA:** un amor excesivo por uno mismo o el deseo de ser mejores o más importantes que los demás.

**LUJURIA:** un deseo intenso, generalmente de un placer sexual, pero también del dinero, del poder o la fama.

**GULA:** el consumo desmedido, generalmente de comida o bebida.

**AVARICIA:** el deseo y el amor a las posesiones materiales.

**PEREZA:** el desgano físico, también falta de interés por las cuestiones espirituales o negligencia en el crecimiento espiritual.

**IRA O ENOJO:** los sentimientos descontrolados de odio o cólera.

**ENVIDIA Y CELOS:** tristeza o deseo de las posesiones, la felicidad, los talentos o las habilidades de los demás.

## Una actividad adicional

El siguiente paso en Cuaresma 1-1-1 es agregar algo de Dios que no haya incluido en su rutina. Debido a que todos estamos tan ocupados, es buena idea no solo elegir una actividad adicional, sino programar una hora cuando la agregue a su agenda para que no se le “olvide”.

Las ideas para actividades adicionales son infinitas, estas incluyen:

- ▶ Ir a Misa, en medio de la semana
- ▶ Asistir a las Estaciones de la Cruz en familia
- ▶ Leer un Evangelio
- ▶ Servir como voluntario en un ministerio social
- ▶ Levantarse temprano para orar



SHUTTERSTOCK

## Un sacrificio

Renunciar a algo durante la Cuaresma ha sido una práctica de la Iglesia desde casi el comienzo. Si bien renunciar a los dulces y a las bebidas alcohólicas es tradicional, considere sacrificar algo que a usted le guste o que disfrute. Asegúrese de que sea algo que le permita sentir que se está privando de ello y que sea un reto. Hágalo difícil pero posible.

- ▶ Absténgase de buscar errores y de rezongar, y absténgase de tener una lengua crítica o una mente cerrada.
- ▶ Renuncie a las compras compulsivas.
- ▶ Abandone hábitos dañinos, como fumar.
- ▶ Limite el tiempo que pasa mirando televisión o navegando la web.
- ▶ Renuncie a la comida chatarra y done el dinero que ahorre.



SHUTTERSTOCK

## La oración de Cuaresma de San Efrén, el sirio

Señor y Maestro de vida, no me abandones al espíritu de pereza, de desánimo, de dominación y de vana charlatanería.

Antes bien, hazme la gracia, a mí tu siervo, del espíritu de castidad, de humildad, de paciencia y de caridad.

Sí, Señor-Rey, concédeme el ver mis faltas y no condenar a mi hermano. ¡Oh, Tú, que eres bendito por los siglos de los siglos.

Amén.

## Recursos adicionales

### Libros

*Running Hard, Finishing Strong: 7 Steps to Building Momentum in Your Spiritual Life*, Rick Sarkisian, Ph.D. (Our Sunday Visitor, 2012).

*Surrender! The Life-Changing Power of Doing God's Will*, Padre Larry Richards. (Our Sunday Visitor, 2011).

*The Virtues*, Papa Benedicto XVI. (Our Sunday Visitor, 2010).

### Sitios web

*Conferencia de Obispos Católicos de los Estados Unidos:*

“Lent and Lent Resources” (Cuaresma y recursos cuaresmales) [www.usccb.org/prayer-and-worship/liturgical-resources/lent/](http://www.usccb.org/prayer-and-worship/liturgical-resources/lent/)

“Lenten Prayer and Lent Resources” (Oración y recursos de Cuaresma), [www.usccb.org/prayer-and-worship/liturgical-resources/lent/prayer-resources-for-lent.cfm](http://www.usccb.org/prayer-and-worship/liturgical-resources/lent/prayer-resources-for-lent.cfm)

“Your Guide to a Catholic Lent” (Su guía para la Cuaresma católica) *Our Sunday Visitor*, [www.osv.com/YourGuideToACatholicLent/tabid/8267/Default.aspx](http://www.osv.com/YourGuideToACatholicLent/tabid/8267/Default.aspx)

Para ver los archivos PDF de folletos adicionales o para ordenar copias de este folleto en grandes cantidades, visiten [www.osvparish.com/pamphlets](http://www.osvparish.com/pamphlets)

**OurSundayVisitor**

*Dándole Vida a Su Fe Católica*

1-800-348-2440 • Fax: 1-800-498-6709 • [www.osv.com](http://www.osv.com)

Del Padre James Shafer

Copyright © de Our Sunday Visitor, Inc.

Queda prohibida la reimpresión de este folleto y su reproducción total o parcial por cualquier medio.

Inventario N.º P1389

*Nihil Obstat:* Mons. Michael Heintz, Ph.D.

Censor Librorum

*Imprimatur:* ✠ Kevin C. Rhoades

Obispo de Fort Wayne-South Bend

25 de octubre de 2012

Todas las citas de la Sagrada Escritura están basadas en *La Biblia Latinoamericana*, Edición Pastoral, Letra Grande, Copyright © 1972, 1988, de Bernardo Hurault y la Sociedad Bíblica Católica Internacional (SOBICAIN), Madrid, España. Permitted su uso. Reservados todos los derechos.

US \$15.95

ISBN 978-1-51278-584-1

5 15 95



9 781612 786841

# CUARESMA

## Bueno y breve



For Review Only. Copyright Our Sunday Visitor, Inc.

10/12

SHUTTERSTOCK

“La Cuaresma es como un largo ‘retiro’ durante el que debemos volver a entrar en nosotros mismos y escuchar la voz de Dios...”  
— Papa Benedicto XVI

For Review Only. Copyright Our Sunday Visitor, Inc.

## Nuestro retiro de Cuaresma

La Cuaresma mora en el corazón mismo de nuestra fe católica. Cada año, el Miércoles de Ceniza, comenzamos nuestro retiro espiritual de Cuaresma. Nos bendicen con cenizas, recordándonos que somos polvo y que en polvo nos hemos de convertir. Durante los 40 días siguientes se nos guía al desierto de nuestro corazón para buscar dentro de él, enfrentar nuestros pecados y pedir por la misericordia de Dios.

Aunque originalmente la Cuaresma se entendía como un periodo de preparación para quienes se bautizarían en Pascua, gradualmente se convirtió en un tiempo en el que

todos nos preparamos para renovar nuestras promesas bautismales. Este es el tiempo en el que nos preparamos individualmente y también como Iglesia para la Segunda Venida de nuestro Señor y Salvador. Este es el tiempo en que reflexionamos en la muerte y resurrección de Cristo quien ha hecho que nuestra salvación sea posible. Más aun, es el tiempo en el que nos identificamos con la muerte y resurrección de Cristo en nuestra búsqueda por purificar, limpiar y nutrir nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestra alma.



SHUTTERSTOCK

DESIGNPICS

*“La Cuaresma es como un largo ‘retiro’ durante el que debemos volver a entrar en nosotros mismos y escuchar la voz de Dios para vencer las tentaciones del Maligno y encontrar la verdad de nuestro ser. Podríamos decir que es un tiempo de ‘combate’ espiritual que hay que librar juntamente con Jesús, sin orgullo ni presunción, sino más bien utilizando las armas de la fe, es decir, la oración, la escucha de la Palabra de Dios y la penitencia. De este modo podremos llegar a celebrar verdaderamente la Pascua, dispuestos a renovar las promesas de nuestro Bautismo.”*

— Papa Benedicto XVI

## Desde el principio

La Cuaresma ha formado parte del año eclesiástico desde los primeros tiempos. En el Concilio de Nicea en el año 325, los obispos ya hablaban de los “40 días de la Cuaresma” y hacia fines del siglo IV, San Cirilo de Jerusalén presentaba instrucciones previas al Bautismo llamadas Discursos catequéticos, y el Papa San León enseñaba que los fieles debían “cumplir el ayuno de institución apostólica de 40 días”.

Se eligió 40 días como el período de preparación porque simbolizaba los 40 días que Jesús pasó en el desierto antes de emprender su ministerio público: “El Espíritu condujo a Jesús al desierto para que fuera tentado por el diablo, y después de estar sin comer cuarenta días y cuarenta noches, al final sintió hambre” (Mateo 4, 1-2), así también como el recordatorio de los 40 años que los israelitas vagaron por el desierto antes de llegar a la Tierra Prometida.

## Tiempo de gozo

La Cuaresma es una época de sacrificio y disciplina, pero no debe ser una época de tristeza. Debe ser, en cambio, un tiempo de profundo gozo. El Prefacio I de la Misa de Cuaresma nos lo recuerda con claridad:

Por Él concedes a tus hijos anhelar, año tras año, con el gozo de habernos purificado, la solemnidad de la Pascua...

Como cristianos despertamos nuestra fe y amor por Dios y por los demás de modo que, en la Pascua, estemos listos para presentarnos reanimados y renovados ante el Señor resucitado.



SHUTTERSTOCK

## “LO BUENO, SI BREVE, DOS VECES BUENO”.

El mejor tiempo de Cuaresma es el que iniciamos de todo corazón. Con mucha frecuencia las personas aceptan demasiadas responsabilidades o no aceptan las suficientes. La solución consiste en simplificar nuestras disciplinas, enfocar nuestras intenciones y concentrarnos con más claridad en nuestras metas espirituales.

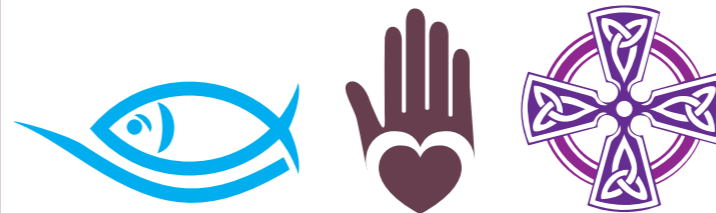


SHUTTERSTOCK

## La tríada tradicional

(vea Mateo 6, 3-4. 6. 17-18)

No somos solo seres espirituales. También somos entes físicos y el camino hacia nuestra alma pasa por nuestro cuerpo. Por esta razón, la disciplina de la Cuaresma se ha centrado históricamente en la “Tríada tradicional” de Ayuno, Limosna y Oración.



SHUTTERSTOCK

El **AYUNO** no es solo una dieta espiritual. Al negar nuestro cuerpo, el hambre física nos recuerda el hambre de Dios que siente nuestra alma, nuestro anhelo por una relación más profunda con nuestro Señor.

La **LIMOSNA** nos enseña a apartarnos de nuestras posesiones materiales. Al dar libremente nuestro dinero y nuestras pertenencias, aprendemos a confiar más plenamente nuestras necesidades diarias en el Señor.

Por último, el énfasis en la **ORACIÓN** durante la Cuaresma es la manera de avivar nuestro amor y fervor al profundizar nuestra conversación con el Todopoderoso. Recuerde que la luz del amor de Dios ilumina con más brillo en la oscuridad al reconocer nuestro propio pecado.

## Para mantenerse bueno y breve esta Cuaresma, pruebe el Plan 1-1-1: 1 pecado, 1 actividad adicional, 1 sacrificio.

1. Concéntrese o enfóquese en un pecado o falta que interfiere en su relación con Dios y con los demás.
2. Agregue una actividad positiva que profundice su oración y su vida espiritual (especialmente si cree que está demasiado ocupado para incorporar otra cosa a su agenda apretada!).
3. Renuncie a algo que le gusta muchísimo o a lo que está muy apegado.

## Un pecado

La mayoría de nosotros, si somos honestos, conocemos al menos un tipo de pecado en el que debemos enfocarnos durante la Cuaresma. Si no está seguro, o si le es difícil identificarlo, use los Siete Pecados Capitales tradicionales como guía. (Al contrario de lo que uno puede pensar debido a todo el énfasis que se da al sexo estos días, ¡hay otros seis pecados capitales además de la lujuria!) De hecho, algunos de los otros pecados capitales son incluso más mortales, especialmente la soberbia, o el amor por uno mismo, que Santo Tomás de Aquino llamó “la causa de todo pecado”.

Si necesita ayuda para identificar en qué pecado puede concentrarse este año, pregúntele a Dios en oración para que se lo revele. Si aún no está seguro, pregúntele a su familia o a amigos cercanos. Solo asegúrese de estar dispuesto a escucharlos y de aceptar sus observaciones.



SHUTTERSTOCK